

УДК 796.011.3

УРОВЕНЬ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ ТИ (Ф) СВФУ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО

Мороз А.А.¹, Черцова А.И.¹

¹Технический институт (филиал) Северо-Восточного федерального университета (678960, Нерюнгри, Республика Саха (Якутия), ул. Кравченко, 16), e-mail: tisvfu@yandex.ru
Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» № 172 от 24.03.2014 г. положил начало возрождению традиций здоровьесбережения нации. Специалисты отмечают, что большинство молодежи не интересуются физкультурно-спортивной деятельностью. В связи с чем в рамках проекта мы решили проверить, как справляются студенты с предложенными нормативами, и как подготовиться студентам к их выполнению. Тестирование физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей, поднятие туловища из положения лежа на спине для девушек, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для юношей и девушек). Показаны результаты выявления уровня готовности студентов к выполнению нормативов на силу, гибкость и прыгучесть по знакам отличия комплекса ГТО.
Ключевые слова: комплекс ГТО, студенты вуза, общая физическая подготовка, нормативы VI ступени, уровень физической подготовленности.

THE LEVEL OF READINESS OF STUDY GROUP STUDENTS OF GENERAL PHYSICAL TRAINING TO FULFILL THE STANDARDS OF COMPLEX RLD

Moroz A.A.¹, Chertsova A.I.¹

¹Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University (678960, Neryungri, Republic of Sakha (Yakutia), ul. Kravchenko, 16), e-mail: tisvfu@yandex.ru
The decree of the President of the Russian Federation "On the All-Russia Physical Culture and Sports Complex" GTO "No. 172 of March 24, 2014 laid the foundation for the revival of the traditions of the nation's health. Specialists note that most young people are not interested in sports and sports activities. In this connection, within the framework of the project, we decided to check how the students cope with the proposed standards, and how to prepare students for their implementation. Testing of physical preparedness according to the standards of the TRP complex: pulling from a high crossbar for young men, lifting the trunk from the supine position for the girls, tilting forward from the standing position with straight legs on the gymnastic bench, a long jump from the place with a push with two legs And girls). The results of revealing the level of readiness of students to meet the requirements of the TRP complex before and after the introduction of a specially developed program for strength, flexibility and jumping are shown.
Key words: complex of TRP, university students, general physical training, standards of the VI level, level of physical readiness.

Введение. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 172 от 24.03.2014 г. положил начало возрождению российских традиций здоровьесбережения нации [5]. Возрождение и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО является общенациональной задачей создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Проект внедрения нового комплекса в целом и его контрольно-тестирующая функция в частности обусловлены в первую очередь необходимостью усиления здоровьесформирующей и социокультурной составляющих в сфере физического воспитания и спорта детей, подростков и молодежи. Нормативно-тестирующая часть предусматривает реализацию

государственных требований к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов [1].

Многими специалистами отмечается, что большинство современной молодежи не проявляют интереса к физкультурно-спортивной деятельности [2]. Исследование физической активности студентов ТИ (ф) СВФУ в свободное время в октябре 2015 г. показало, что физическая активность у большинства опрошенных студентов не так высока, как хотелось бы, особенно во время сессии и каникул [4].

Ознакомившись с нормативно-тестирующей частью нового комплекса ГТО для VI ступени (возраст 17-29 лет), у нас возник интерес проверить, как справляются студенты с предложенными нормативами, и как подготовиться студентам к их выполнению.

Отчетливо понимая, что для целенаправленной физической подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО одних только учебно-тренировочных занятий недостаточно, нами был разработан проект «Выявление уровня готовности студентов ТИ (ф) СВФУ к выполнению нормативов ВФСК ГТО», подготовленный в рамках конкурса на соискание грантов Технического института (филиала) ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова» в г. Нерюнгри по фундаментальным и прикладным научным исследованиям (для студентов). Данный проект предусматривал увеличение количества студентов, выполняющих нормы ВФСК ГТО VI ступени.

Цель работы – выявить уровень готовности студентов групп общефизической подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО на силу, гибкость и прыгучесть.

Методика и организация исследования. Методы исследования: анализ литературы; тестирование физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) для девушек, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для юношей и девушек); педагогический эксперимент (февраль – май 2016 г.); математическая обработка данных. Исследования проводились на базе ТИ (ф) СВФУ в 3 этапа: подготовительный этап (февраль 2016 г.) - входное исследование уровня физической подготовленности студентов учебных групп ППО-14, ГД-15, ГД-14, разработка методических рекомендаций в виде буклета для самостоятельной подготовки студентов к выполнению нормативов; основной этап (февраль-апрель 2016 г.) – педагогический эксперимент: проведение тренировочных занятий в учебное и внеучебное время, проведение соревнований по отдельным видам комплекса ГТО; заключительный этап (май 2016 г.) - подведение итогов реализации проекта, составление отчета по проекту, сравнение начальных и конечных результатов выполнения нормативов комплекса ГТО по знакам отличия.

В педагогическом эксперименте приняли участие студенты дневного отделения 1-2 курсов в количестве 20 человек (9 юношей и 11 девушек), занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» по программе «Общая физическая подготовка».

Результаты исследования и их обсуждение.

Для определения исходного уровня физической подготовленности были проведены испытания по нормативам комплекса ГТО. Данные по юношам представлены в табл. 1.

Таблица 1. Исходные показатели юношей при выполнении нормативов комплекса ГТО (в %)

| № | Показатели | Бронза | Серебро | Золото | Выполнили норматив | Не выполнили норматив |
|----|---|--------|---------|--------|--------------------|-----------------------|
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 11,1 | 11,1 | 11,1 | 33,3 | 66,7 |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине | 11,1 | 11,1 | 11,1 | 33,3 | 66,7 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | - | 33,3 | 33,3 | 66,6 | 33,4 |

Анализируя результаты у юношей, можно сказать, что исходные данные группы по всем трем показателям низкие. Количество студентов, справляющихся с выполнением нормативов по прыжкам в длину и подтягиваниям на перекладине, составляет только 33,3%, по упражнению на гибкость – 66,6%. Качественные показатели по знакам отличия очень низкие. Это говорит о том, что студенты поступают в институт с низким уровнем физической подготовленности. Следовательно, в школе уделяется недостаточное внимание этим показателям.

Полученные результаты по девушкам можно видеть в табл. 2.

Таблица 2. Исходные показатели девушек при выполнении нормативов комплекса ГТО (в %)

| № | Показатели | Бронза | Серебро | Золото | Выполнили норматив | Не выполнили норматив |
|----|---|--------|---------|--------|--------------------|-----------------------|
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 18,2 | 9,1 | - | 27,3 | 72,7 |

| | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | - | 36,4 | 27,3 | 63,6 | 36,4 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 27,2 | 36,4 | 36,4 | 100 | - |

Из таблицы видно, что начальные показатели по группе девушек в прыжках в длину тоже очень низкие, только 27,3% справились с этим нормативом. В упражнении на силу большинство девушек 63,7% имеют хороший исходный уровень, и качественный показатель отмечается на уровне серебряного (36,4%) и золотого знаков отличия (27,3%). Норматив на гибкость не является для них проблемой и с ним успешно справилась вся группа, имея хорошие качественные показатели. Следовательно, показателю по прыжкам в длину с места нужно больше уделять внимания, начиная со школы.

Повышение результатов уровня физической подготовленности достигалось дополнительными самостоятельными тренировками и занятиями студентов в спорткомплексе «Богатырь» ТИ (ф) СВФУ и домашних условиях. Для этой цели нами разработаны методические рекомендации к выполнению нормативов ВФСК ГТО в виде буклетов «Сильнее, дальше, гибче!» с комплексами упражнений на силу, гибкость и скоростно-силовую подготовку, где был предложен график занятий для совершенствования данных нормативов с постепенным повышением нагрузки. Выбор указанных упражнений из комплекса ГТО обусловлен необходимостью проведения занятий в спортивном зале в зимний период времени в условиях Севера.

Каждый участник получил буклет и имел возможность заниматься самостоятельно как на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре, так и дополнительно во внеучебное время.

В результате реализации разработанной программы были получены следующие данные (табл. 3, 4).

Таблица 3. Показатели юношей при выполнении нормативов комплекса ГТО в результате реализации программы «Сильнее, дальше, гибче!» (в %)

| № | Показатели | Бронза | Серебро | Золото | Выполнили норматив | Не выполнили норматив |
|----|--------------------------------------|--------|---------|--------|--------------------|-----------------------|
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя | 22,2 | 11,1 | 22,2 | 55,5 | 44,5 |

| | | | | | | |
|----|---|------|------|------|------|------|
| | ногами | | | | | |
| 2. | Подтягивание на высокой перекладине | 11,1 | - | 44,4 | 55,5 | 44,5 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 11,1 | 22,2 | 44,4 | 77,7 | 22,3 |

Таблица 4. Показатели девушек при выполнении нормативов комплекса ГТО в результате реализации программы «Сильнее, дальше, гибче!» (в %)

| № | Показатели | Бронза | Серебро | Золото | Выполнили норматив | Не выполнили норматив |
|----|---|--------|---------|--------|--------------------|-----------------------|
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 18,2 | 9,1 | 9,1 | 36,4 | 63,6 |
| 2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 18,2 | 9,1 | 63,6 | 90,9 | 9,1 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | - | 54,5 | 45,5 | 100 | - |

Пройдя целенаправленную подготовку в вузе в течение одного семестра по разработанной программе, можно констатировать улучшение качественных и количественных показателей у юношей по всем трем упражнениям. Так, количество юношей, выполнивших прыжок в длину с места и подтягивания на знаки отличия, увеличилось на 22,2% и достигло 55,5%. В тесте на гибкость увеличение достигло 77,7%. Особо здесь следует отметить качество показателей, сопровождающееся увеличением количества студентов, выполнивших нормативы по более высоким знакам отличия в тестах на силу и гибкость.

Также после прохождения специальной подготовки мы можем наблюдать заметное

повышение количества девушек (90,9%), справляющихся с нормативом на силу и качественное улучшение этого показателя. Больше половины студенток (63,6%) выполнили норматив на золотой знак отличия. В тесте на гибкость также наблюдается качественное улучшение показателя. Так, на серебряный знак вышли 54,5% девушек, а было – 36,4%, на золотой – 45,5%, было - 36,4%. В прыжках в длину с места также наметилось повышение результативности, но пока незначительное. Данный норматив требует более длительной подготовки.

Выводы. В ходе эксперимента был выявлен низкий исходный уровень по группе юношей в показателях на силу (только 33,3% студентов справились с этим показателем по нормативно-тестирующей части комплекса ГТО), прыгучесть (33,3%), у девушек – на прыгучесть (27,3%). В связи с чем, необходимо формировать готовность к выполнению нормативов ГТО со школы и детского сада и проводить дальнейшую работу в вузе.

Специально разработанные программы упражнений на силу, гибкость и прыгучесть и методические рекомендации к ним позволили повысить качественные и количественные показатели по трем видам упражнений комплекса ГТО. В «подтягивании из виса на высокой перекладине» для юношей выполнение в группе достигло 55,5%. Норматив «поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)» выполнили 90,9% девушек. Тест «наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» самый выполняемый среди студентов, с ним справились 63,6% юношей и 100% девушек. «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» для юношей и девушек явился самым сложным по улучшению показателя. Достичь уровня выполнения норматива удалось 55,5% юношей и 36,4% девушек.

Таким образом, уровень готовности студентов к выполнению нормативов комплекса ГТО в группах общей физической подготовки соответствовал установленным нормам до эксперимента среди юношей в прыжках в длину с места и в подтягивании в 33,3% случаев, после эксперимента – 55,5%, в тесте на гибкость 66,6% и 77,7% соответственно. У девушек до эксперимента соответствие нормам комплекса ГТО в прыжках в длину с места составило 27,3%, после эксперимента 36,4%, в «поднятии туловища с закрепленными ногами» 63,6% и 90,9% соответственно, в тесте на гибкость 100% до и после эксперимента. Данные результаты показывают каким нормативам необходимо уделять большее внимание.

Список литературы

1. Иванова Н.Н. От ГТО к рекордам и здоровью [Электронный ресурс] // Яшкинский Вестник. Спорт: сайт. – URL: <http://yash-vestnik.com/article/63432/>

2. Парфенова Л.А., Гордеева Г.А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2014. - № 9.– С. 114-118.
3. Погадаев Г. И. Подготовка учащихся 1-11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). – М.: Дрофа. – 2015. – 81 с.
4. Прокопенко Л.А. О самостоятельных занятиях физическими упражнениями студентов в ТИ (ф) СВФУ в преддверии внедрения в вузах ВФСК ГТО // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2016. – № 10. – Ч. 4. – С. 647-649.
5. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) // Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). СПб.: [б. и.], 2016. – С. 1-3.